

Voerwijzer - eieren voor de hond

Datum: 10 mei, 2021

Laatst bijgewerkt: 10 mei, 2021



Eieren zijn een onderdeel van een rauwvoer-menu, maar kun je ook prima toevoegen aan een brokkenmenu. Er zitten gezonde voedingsstoffen in en veel kwalitatief eiwit. In het rauwvoer-menu zonder toegevoegde vitamines en mineralen, zit vaak weinig choline, en deze voedingsstof zit in eigeel.

De voordelen van eieren voor de hond

Eieren bevatten veel voedingsstoffen, waarvan goede aanvullingen op een hondenmenu zijn:

- choline
- alle essentiële eiwitten
- vitamine D
- antioxidanten zoals luteïne, zeaxanthine, vitamine E, alfaliponzuur en selenium
- omega 3



Hoe kan ik het ei voeren?

Rauw of gekookt?

Er zijn twee aanbevolen manieren, met elk zijn eigen voordelen.

1. Rauw. Voordeel: dit is de makkelijkste manier. Nadeel: de vitamine biotine dat in het eigeel zit, gaat verloren doordat het rauwe ei-wit een stofje (avidine) bevat dat biotine vernietigt.

Verderop in het artikel vertel ik meer hierover.

2. Zachtgekookt. Voordeel: het stofje avidine wordt afgebroken door de verhitting en de biotine is daardoor beschikbaar voor opname door het lichaam. Nadeel: het is meer werk en er gaan antioxidanten (alfaliponzuur) verloren door de verhitting. Daarom is het het beste om het zo kort te koken dat het eigeel nog vloeibaar is maar het eiwit wel hard.

En een hardgekookt eitje dan? Dat kun je prima geven. Er zijn alleen iets meer voedingsstoffen verloren gegaan. Dat is niet erg, alleen minder optimaal.

Voor mensen is gekookt ei beter verteerbaar dan rauw ei. Waarschijnlijk geldt dit ook voor honden, maar hierover kan ik geen informatie vinden. Het lijkt er op dat de voorkeur en vertering per hond verschilt.

Met of zonder schil?

Je kunt ook de schil voeren, maar dit is niet nodig. Als ei een groot deel van de maaltijd uitmaakt, of je hond dunne ontlasting krijgt van ei, kun je 1/3 eierschaal per ei toevoegen voor een ideale balans. Eierschaal is in zijn geheel moeilijk verteerbaar, waardoor het voor de meeste honden beter is om de eierschaal fijn te malen, in hele kleine stukjes te knijpen of mee te blenderen met de groentenmix. Het is geen probleem om het ei met de groentenmix mee in te vriezen.

De eierschaal bevat voornamelijk calcium. Dit kan gebruikt worden als alternatieve calciumbron.

Een ei z'n geheel geven?

Of je hond een ei in zijn geheel opeet en goed verteert, verschilt per hond. Een grote hond die rauwvoer eet, kan waarschijnlijk prima een heel rauw ei opeten en verteren. Maar sommige honden weten geen raad met een heel ei waar de schil nog omheen zit, en sommige honden verteren eierschaal niet goed als het niet gemalen/geblenderd is

Hoeveel eieren moet ik voeren?

Ongeveer 1 ei per 10 kilo lichaamsgewicht per week en voor honden kleiner dan 10 kg is een eitje per week prima.

Hoe zit het met rauwe eieren en biotine-tekort?

Vaak wordt er gezegd dat je eieren niet rauw mag voeren, omdat het eiwit avidine bevat, wat de opname van biotine verhindert. Verhitte maakt avidine onwerkzaam, dus als het ei-wit verhit is, is de biotine wel opneembaar. Opzich is het niet erg als de hond geen biotine opneemt uit ei, als het gehele menu genoeg biotine bevat. Een biotinetekort zal alleen optreden als je dier langdurig alleen het rauwe eiwit eet, het eigeel bevat namelijk genoeg biotine om het effect te compenseren. Maar het kan ook geen kwaad om het ei kort te koken zodat je hond de biotine wel kan opnemen, zeker als je hond baat heeft bij extra biotine.

Hoe zit het met het risico op salmonella?

Eieren kunnen de salmonella-bacterie bij zich dragen, maar de kans hierop is heel erg klein. Volgens het RIVM zijn ongeveer 0.03% van de eieren besmet. Honden en katten worden meestal niet ziek door salmonella, maar voor mensen is het risico groter. Om het risico te verkleinen kun je je handen goed wassen na het aanraken van rauw ei. De meeste soorten salmonella zitten aan de buitenkant van het ei.

Tips

- eieren van vrije uitloop kippen en biologische kippen bevatten zo'n 30% meer vitamine D (zie [dit artikel](#) hierover)
- Het witte vliesje aan de binnenkant van de schaal bevat gezonde stoffen voor de gewrichten
- Is je hond allergisch voor ei? Probeer dan of het eigeel wel goed verdragen wordt. Meestal is een allergie alleen voor het eiwit in ei-wit, en de meeste voedingsstoffen zitten in het eigeel.